

## عوامل دستیابی به سلامت جسم و روان از دیدگاه قرآن کریم و عترت

ناهید سالارنیک<sup>۱</sup> ، سجاد سالارنیک<sup>۲</sup>

۱. آموزگار دوره ابتدایی دبستان پسرانه شهید همت ، اداره آموزش و پرورش شهرستان چابهار استان سیستان و بلوچستان

*Email: n.salarnik@gmail.com*

۲. دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان شهید مطهری زاهدان

*Email: sajjadsalarnik@gmail.com*

### چکیده

روح و جسم آدمی از شریف ترین موضوعاتی است که می طلبد آدمی مطالعات و تاملاتی نسبت به آن داشته باشد در این خصوص قرآن کریم و عترت ، علاوه بر هدف اساسی خودشان که هدایت بشریت به سوی رستگاری می باشد ، مسائلی را که در جهت بهبود کیفیت زندگی دنیوی او ضروری است را نیز تبیین نموده است . بدون شک موضوع سلامت جسم و روان در افراد و اجتماعات بشری یکی از ضروری ترین دغدغه های انسان معاصر و خردمند می باشد . قرآن کریم و احادیث اهل بیت در خصوص این موضوع به لحاظ مبنایی و محتوایی از غنای والایی برخوردار اند و نقش بسزایی در کاهش و از بین بردن فشارهای روانی دارد. راهکارها و سفارش هایی که توسط دین اسلام صورت گرفته است زمینه ساز تقویت روحی \_ روانی و جسمی افراد در اجتماع است. قرآن کریم از بعد انسان شناسی، راه حل هایی بنیادین را در موضوع تأمین سلامت روانی مطرح نموده است. این پژوهش به شیوه توصیفی - تحلیلی و به روش کتابخانه ای صورت پذیرفته است و عوامل مؤثر سلامت جسم و روان را با محوریت قرآن کریم و احادیث ائمه علیهم السلام مورد بررسی قرار می دهد و در نهایت عوامل بیان شده را برای دست یابی به سلامت روان جامع و کامل ارزیابی نموده است.

**کلید واژه ها:** سلامت جسم و روان ، قرآن کریم ، عترت ، روح



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

## مقدمه

انسان در مسیر زمانی از بدو پیدایش تا امروز با مشکلات متعددی مواجه شده که در زندگی شخصی و اجتماعی او تأثیر گذار بوده است. در عصر امروز و با گسترش تکنولوژی و پیشرفت جوامع انسانی، مشکلات پیرامونی انسان چندین برابر افزایش یافته است؛ به گونه ای که این حجم از مشکلات در برخی از موارد سبب اختلال های گسترده در میان انسان ها شده و نیز تأثیر مستقیم بر نا آرامی روانی و بیماری های جسمانی بعد از آن، در فرد و اجتماع گردیده است. امروزه با وجود پیشرفت جوامع انسانی در ابعاد مختلف، نیازهای فطری انسان مغفول واقع شده و به آنها پاسخ درستی داده نمی شود. عدم وجود سلامت روانی در میان افراد اجتماعات بشری در دنیای امروز سبب گسترش پدیده هایی همچون فساد، بزهکاری، جنگ، خودکشی، اعتیاد و بسیاری از موارد دیگر است که این موارد را می توان نمودی از عدم وجود سلامت و آرامش روانی دانست. با وجود گسترش علم و نظریه پردازی اندیشمندان گوناگون و همچنین تأمین نیازهای مادی در برخی از کشورها، بزهکاری های اجتماعی رو به گسترش است؛ باید از خود پرسید که دلیل این موضوع چیست؟ چرا در صد آسیب های اجتماعی و بحران های فرهنگی ناشی از ضعف های روحی و بیماری های روانی است؟ به چه میزان راه تأمین سلامت روان در اجتماع صحیح پیموده شده است؟ شاید بتوان این طور عنوان نمود که حجم وسیعی از مشکلات فردی و اجتماعی در جهان به دلیل عدم وجود سلامت روانی است که دلیل عمده این موضوع نیز به عدم شناخت صحیح از انسان و عدم کارایی نظریات فعلی به دلیل ناقص بودن در نوع شناخت و راه حل باز می گردد. ادیان الهی و آیین های کهن بشری، از دیرباز این معضل را پیش بینی کرده و ضمن تشریح علل آرامش روحی و روانی، راهکارهایی برای پاسخ به این نیاز اساسی بشر ارائه داده اند تا جوامع بشری در برابر فشارهای روانی دچار آشفتگی نشوند و افراد انسجام شخصیتی و سلامت روانی خود را حفظ کنند. قلمرو دین و آموزه های آن تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی بشر را در بر می گیرد که مهم ترین آن توجه به بهداشت جسمانی و روانی است. در مکتب حیات بخش اسلام، هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان آور و ترک امور مفید به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند. قرآن کریم در این زمینه می فرماید: «...لاتلقوا بایدیکم الی التهلکة...» (سوره بقره / ۱۹۵) « با دستان خود، خویشتان را به هلاکت نیندازید...». نظر به این که مسئله سلامتی هم برای فرد و هم برای جامعه از اهم موضوعات بوده و از سوی دیگر دغدغه بیماری های فردی و اجتماعی تمام جوامع را تهدید می کند، لذا همیشه بشر به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و دست یابی به سلامت جسم و روان بوده است. خداوند در قرآن کریم تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در تزکیه و پالایش روان آدمی می داند و می فرماید: «قد افلح من زکّیها و قد خاب من دسیها» (شمس، آیات ۹-۱۰) « هر کس نفس خود را از گناه پاک سازد، به یقین رستگار خواهد شد و هر کس آن را به کفر و گناه پلید گرداند، زیان کار خواهد گشت.»

## پیشینه پژوهش:

با وجود اهمیت موضوع سلامت روان تا کنون تحقیق های گسترده ای به صورت بنیادی و میدانی انجام گرفته است که عمده این پژوهش ها با نگاه برون دینی ساماندهی شده اند.

در حوزه سلامت روان و عوامل مؤثر در ایجاد آن از منظر قرآن کریم نیز مقالاتی نگاشته شده است که به تبیین ابتدایی و گاه جامع این موضوع پرداخته اند؛ از آن میان می توان به مقالاتی چون عوامل مؤثر در ایجاد سلامت روانی از دیدگاه قرآن کریم نوشته پروین بابایی و بررسی روش های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم اثر کاظم معاضدی به عنوان دو پژوهش جامع در این حوزه اشاره نمود.

## سوال تحقیق:

در این مقاله سعی شده است با واکاوی دقیق به سوال « عوامل دخیل در دستیابی به سلامت جسم و روان از دیدگاه قرآن و عترت کدام اند؟ » با محوریت قرآن کریم و نیز سخنان ائمه (ع) پاسخ داده شود.



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

## روش تحقیق :

در این پژوهش اطلاعات گرد آمده از منابع ، بر اساس روش توصیفی تحلیلی و به شیوه کتابخانه ای صورت پذیرفته است و گستره مطالعاتی این تحقیق نیز شامل کتاب ، مدارک و اسناد پژوهشی موجود و در دسترس اعم از ( قرآن کریم ، مقالات و پایان نامه ها و ... ) در زمینه موضوع تحقیق می باشد .

## یافته های تحقیق :

### ۱. اهمیت موضوع سلامت روان

فقدان آرامش خاطر و روان انسان ها در دنیای امروز سبب بروز مشکلات عدیده ای شده است. افزایش بیماری های روحی و جسمی، بروز آسیب ها و تهدیدات اجتماعی، به مخاطره افتادن امنیت، عدم بهره وری در اقتصاد، رشد بی رویه ناهنجاری ها و موارد بسیار دیگر را می توان نتیجه عدم آرامش روانی و سلامت روان فردی برشمرد؛ چرا که با وجود اختلال در سلامت روان، فرد تعادل شخصیتی خود را از دست داده و به طور طبیعی موجب بروز مشکلات عدیده ای در سطح اجتماع و در عرصه های گوناگون خواهد شد.

از جمله روش ها و راههای مقابله با فشار روانی ایجاد تحول روحی و تکیه گاه معنوی ایمان با اخلاق مذهبی است؛ زیرا انسان به واسطه احساس ایمان به خدا و بازگشت به خویش، قدرتی فوق تصور می یابد. در تحلیل روانی ایمان می توان گفت کسی که به خداوند ایمان دارد احساس می کند تکیه گاهی محکم دارد، همه امورش تحت نظارت خداوند است و تمام عوامل سلب آرامش را پشت سر می گذارد؛ زیرا روزی دهنده و صاحب قوت را خداوند می داند. همچنین احساس می کند که مرگ حتمی برای همه است و نمی توان گریزی از آن داشت (سلطانی رنانی، ش ۸۳ ، ۴۵).

### ۲. سلامت روان از منظر قرآن کریم

قرآن کریم به عنوان آخرین کتاب آسمانی، به دلیل وحیانی بودن و اطلاع جامع از ابعاد وجودی انسان و نیازهای او، سلامت روان را در مسیر رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی لازم دانسته و روش ها و راهکارهایی را در این زمینه بیان نموده است. خداوند قرآن را مایه شفا دانسته و آن را درمانی برای دل ها معرفی می کند (یونس / ۵۷). هنر قرآن شفا بخشی امراض روحی و روانی انسان است. خطر بیماری های روحی و روانی به مراتب از بیماری های جسمی بیشتر است؛ بنابراین خداوند متعال بیشتر به این نوع از بیماری ها اشاره نموده است و قرآن را سبب شفا انسان از این نوع بیماری ها می داند (اسراء / ۸۲). امیر المؤمنین (علیه السلام) در خطبه ۷۶ نهج البلاغه درباره شفا بخشی قرآن می فرماید درمان خود را از قرآن بخواهید و در سختی ها از قرآن یاری بطلبید که در قرآن درمان بزرگ ترین بیماری ها یعنی کفر و نفاق و سرکشی و گمراهی است (سیدرضی، ۱۴۴۰، خطبه ۷۶). علامه جوادی آملی درباره شفا بخشی قرآن می نویسد: «بیمار اگر بخواهد درمان شود، با شفا بهبود می یابد و دارو شفای مریض نیست؛ زیرا بسیار اتفاق می افتد که مریض دارویی را مصرف می کند؛ اما بیماری او شفا نمی یابد. خداوند قرآن را دارو معرفی نمی کند، بلکه او را شفا میداند و شفا بخشی آن نیز قطعی است. هر کس که به قرآن روی بیاورد، آن را بفهمد، بپذیرد و عمل کند به طور قطع بیماری های درونی اش از بین می رود، مگر این که شخص مریض به قرآن مراجعه نکند و با مراجعه اش از روی میل نباشد و یا پس از مراجعه به قرآن دستور و نسخه شفا بخش آن را نپذیرد و عمل نکند یا عملش نادرست باشد، (جوادی آملی، بی تا، ۲۳۴)



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

## ۳. عوامل دستیابی به سلامت روان از دیدگاه قرآن کریم

### ۱.۳. عوامل شناختی

شناخت انسان نسبت به پدیده‌های جهان هستی و مفاهیم ماورایی و به طور کلی نوع جهان بینی او، تأثیر مستقیمی بر دستیابی به سلامت روان و شدت و ضعف آن دارد؛ از جمله مهم‌ترین عوامل شناختی در دستیابی به سلامت روان را می‌توان ایمان به مبدأ و معاد دانست؛ قرآن کریم این دو عامل را اصلی‌ترین عوامل ایجاد سلامت روانی انسان بر شمرده است.

### ۱.۱.۳. ایمان به خدای یگانه

ایمان، جامع‌ترین واژه و مفهوم دینی در مکتب اسلامی است که از ریشه «امن» به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه هراس و اندوه گرفته شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۹۰). اصلی‌ترین رکن ایمان یعنی ایمان به خدا، باعث می‌شود انسان از اضطراب، نگرانی و دغدغه مصون باشد و حوادث ناگوار به یکباره توان از پای در آوردن او را نداشته باشند. در تعالیم اسلامی اولین نشانه سلامتی روح و روان، ایمان به خدا، دین‌داری و آگاهی از آموزه‌های اسلامی است.

در ۳۹ آیه ابتدایی سوره بقره اهمیت و جایگاه ایمان به خدا و بندگی او در زندگی فردی و اجتماعی انسان، مورد نظر قرار گرفته است. خداوند متعال در ضمن این آیات سه دسته مؤمنان، کفار و منافقان را بیان می‌نماید و دلیل فلاح و هدایت انسان‌ها را ایمان به غیب معرفی می‌کند که اصلی‌ترین مصداق آن ایمان به خداوند متعال است (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۷۲). نکته قابل توجه در خصوص عامل ایمان به خداوند را می‌توان در ضمن آیات ۸ الی ۱۰ این سوره ملاحظه نمود. خداوند متعال در آیه ۱۰ این سوره می‌فرماید، فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا ولهم عذاب أليم بما كانوا يكذبون، در دل‌های آنان نوعی بیماری است. خداوند بر بیماری آنان افزوده است و به خاطر دروغ‌هایی که می‌گفتند، عذاب دردناکی در انتظار آنهاست» (بقره/۱۰)؛ همان‌طور که پیش از این بیان شد قرآن کریم در ۱۲ مورد به بیماری قلبی یا روانی انسان اشاره نموده است که در تقابل با سلامت روانی قرار دارد. در این آیات، خداوند متعال علت مریضی روان این افراد را عدم ایمان به خداوند متعال و تکذیب ذات باری تعالی بیان نموده است (بقره ۸-۱۰).

### ۲.۱.۳. امیدواری

یکی دیگر از فواید ایمان به خداوند متعال را می‌توان امیدواری نسبت به آینده‌ای نیکو و پربرکت دانست؛ چراکه منشأ امید در انسان ایمان او به قدرت لایزال الهی است. امید، یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت است. به طور طبیعی، انگیزه بشر در کارهای اختیاری امید به نفع باتری از زبان است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «الذین آمنوا و الذین هاجروا و جاهدوا فی سبیل الله أولئک یرجون رحمت الله و الله غفور رحیم، آنان که ایمان آورده‌اند و کسانی که هجرت نموده و در راه خدا جهاد کرده‌اند، آنان به رحمت خدا امیدوارند، و خداوند آمرزنده مهربان است» (بقره ۲۱۸). در این آیه شریفه امیدواری به رحمت الهی محصول ایمان به خداوند و عمل صالح است.

### ۳.۱.۳. آرامش

یکی از مهم‌ترین آثار ایمان به خداوند متعال ایجاد آرامش درونی و روانی است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا، دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد/۲۸). این آیه، دو عنصر ایمان به خداوند و یاد او را مایه آرامش می‌داند. اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۵۴).



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

## ۲.۲. اعتقاد به معاد

از مهم ترین ثمره های تربیتی اعتقاد به معاد، استوارسازی سلوک انسان در این جهان، معنا بخشی به زندگی و رها بخشی از پوچ گرایی است. در سایه باور به معاد، عمل به تکالیف الهی آسان می شود، چنین اعتقادی، ضامن اجرای تمام قوانین الهی و انگیزه اصلی تهذیب نفوس است (نصیری، شماره ۴). خداوند متعال در قرآن کریم با اشاره با ایمان به روز قیامت، آن را وجه تمایز مؤمنان و کفار و منافقین قرار داده و ثمره آن را فلاح و رستگاری در سایه امنیت و سلامت روانی دانسته است (بقره/۴، ۸ و ۹). قرآن کریم به صراحت کسانی را که اعتقادی به روز قیامت ندارند مریض خطاب نموده است؛ زیرا در واقع آنها هیچ دلیلی برای زیستن خود پیدا نمی کنند (بقره/۱۰). معادباوری سبب ایجاد حرکت و هدفمندی صحیح آن خواهد شد؛ ولی در مقابل عدم اعتقاد به معاد حیرت را به دنبال دارد. خداوند متعال در ضمن آیه ای از قرآن کریم می فرماید، «إن الذین لا بالآخره زینالهم أعمالهم فیمهمون، کسانی که به آخرت ایمان ندارند، اعمال (بد) شان را برای آنان زینت می دهیم به طوری که سرگردان می شوند، (نمل/۴).

## ۳.۳. عوامل رفتاری

### ۳.۳.۱. نماز

عظیم ترین جلوه عبودیت انسان را می توان در نماز مشاهده نمود. عبادتی که شور، نشاط، خلوص، حقیقت بندگی و تقید را در بردارد. در منطق دین مبین اسلام منشا قدرت و کمال روحی و عامل متعالی شدن بشر، توجه قلبی و درونی به سوی خالق است. به طور قطع می توان گفت که عامل بسیاری از بیماری ها و مشکلات روحی و روانی، غفلت از یاد خداوند است. همان طور که بیان شد آیات ابتدایی سوره بقره به نوعی بیانگر عوامل سلامت روانی در برابر عوامل آسیب زا هستند. علاوه بر آیه ۳ این سوره خداوند متعال در آیه ۲۷ ضمن بیان عوامل آرامش انسان می فرماید، «إن الذین امنوا و عملوا الصالحات و أقاموا الصلوة و أتوا الزکوة لهم أجرهم عند ربهم ولا خوف علیهم ولا هم یحزنون» (بقره/۲۷۷). یکی از جلوه های نماز جلوگیری آن از فحشا و فساد است. طبیعت نماز از آنجا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می اندازد، دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است. نماز، کسی که به انواع وسایل هوسرانی مجهز و پایه های حکومت غریز طغیانگر در کانون وجودش مستحکم و پابرجاست و برای آنها مرزی نمی شناسد را کنترل می کند. قرآن کریم در این باره می فرماید: «اتل ما أوحی إلیک من الکتاب وأقم الصلوة إن الصلوة تنهی عن الفحشاء و المنکر و لذكر الله أكبر و الله یعلم ما تصنعون، آنچه را از کتاب (آسمانی) به تو وحی شده تلاوت کن، و نماز را برپا دار، که نماز (انسان را از زشتیها و گناه باز می دارد، و یاد خدا بزرگ تر است؛ و خداوند می داند شما چه کارهایی انجام می دهید» (عنکبوت/۴۵)

### ۳.۳.۲. سخاوت و بخشندگی

سخاوت از مهم ترین کمالات انسانی و عالی ترین فضایل اخلاقی و شایسته ترین اعمال بشری است که در طول تاریخ بشریت از بارزترین صفات پیامبران و دوستان الهی بوده است. سخاوت در لغت از ماده ی اخوه به معنی جود و بخشش بوده و اخی» به معنی بخشنده است (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۲۷۳). سخاوت و بخشندگی از جمله عواملی است که انسان را در مسیر سلامت روانی کمک نموده و عامل پیش رونده ای در این زمینه است. خداوند متعال در آیات ابتدایی سوره بقره سخن از انفاق به میان آورده و آن را شرط فلاح انسان می شمارد (بقره/۳). این که انسان بداند آنچه از اموال در اختیارش قرار گرفته روزی خداوند است و مالکیت او در طول مالکیت الهی است، سبب می شود تا برای جلب خشنودی او ونه دیگران به انفاق دست بزند. خداوند در ضمن آیه ای از سوره بقره می فرماید: امل الذین ینفقون أموالهم فی سبیل الله کمل به أثبتت سبع سنابل فی کل شبلة ماه حبه و الله یضاعف لمن یشاء و الله واسع علیم، مثل کسانی که دارائی خود را در راه خدا صرف می کنند، همانند دانه ای است که هفت خوشه برویاند و در هر خوشه صد دانه باشد و خداوند برای هر که بخواهد آن را چندین برابر می گرداند و خدا (قدرت و نعمتش) فراخ (و از همه چیز آگاه است» (بقره/۲۶۱). یکی از مشکلات بزرگ اجتماعی که همواره



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes



انسان دچار آن بوده و هم اکنون با تمام پیشرفت های صنعتی و مادی که نصیب بشر شده نیز با آن مواجه است، مشکل فاصله طبقاتی است؛ به این معنی که بیچارگی و تهی دستی در یک طرف و تراکم اموال در طرف دیگر قرار گیرد. بدیهی است جامعه ای که قسمتی از آن بر پایه غناء و ثروت و بخش مهم دیگر آن بر فقر و گرسنگی بنا شود، قابل دوام نیست و هرگز به سعادت واقعی نخواهد رسید. در چنین جامعه ای دلهره، اضطراب، نگرانی، بدبینی و بالاخره دشمنی و جنگ اجتناب ناپذیر است.

## ۴. سلامت جسم و روان از دیدگاه ائمه علیهم السلام

در تعالیم اسلامی اهمیت زیادی به سلامت جسم و روان داده شده است. امام علی (ع) می فرماید: «من كان في النعمة جهل قدر البلية؛ بحار الانوار، مجلسی، ج ۷۸، ص ۱۱۵» «هر کس در آسایش و نعمت باشد، قدر بلا و گرفتاری را نمی داند.» بنابراین پیشوایان معصوم(ع) در سیره رفتاری و عملی خود مسلمانان را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و روان سفارش نموده اند و به منظور حفظ سلامتی راهبردهایی را پیشنهاد نموده اند که به بیان اهم آن ها خواهیم پرداخت.

## ۵. عوامل سلامت جسم و روان از دیدگاه ائمه علیهم السلام

### ۵.۱. کار و تلاش

کار و تلاش ضامن سلامت فرد و جامعه است، بنابراین پرداختن به فعالیت های اقتصادی از برجسته ترین ویژگی های پیشوایان معصوم(ع) بوده است. سیره عملی آن بزرگواران نشان می دهد که بار زندگی خود را شخصاً به دوش می کشیدند و هیچ گاه برای تأمین ضروریات زندگی، خود را وابسته به دیگران نمی کردند. این امر بیانگر نوع نگرش آن برگزیدگان به دنیا و رابطه آن با آخرت است و بر اندیشه های انحرافی زهد مآبانه که کار و تولید را با کمالات معنوی و مصالح اخروی در تضاد می دانستند، خط بطلان می کشد.

وقتی ابعاد گوناگون شخصیتی همچون حضرت علی(ع) را مورد مطالعه و بررسی قرار می دهیم، می بینیم که ایشان در عین حال که زاهدترین فرد زمان خود است، فعال ترین آن ها نیز هست. کار و اشتغال زمینه انحرافات اخلاقی و تربیتی را می گیرد و بیکاری زمینه ایجاد انحرافات اخلاقی را به وجود می آورد و بر خلاف اشتغال، بستر گناه را آماده می سازد. بیکاری نه تنها ضربه اقتصادی به فرد و جامعه می زند، بلکه ضرر و خطر بزرگ تر آن متوجه آسیب های روحی و روانی فرد می شود؛ زیرا انسان را از لحاظ حیثیت و شخصیت واقعی تنزل می دهد و او را از خوشبختی و سعادت محروم می سازد.

امام محمد باقر(ع) در نکوهش بیکاری و تنبلی می فرماید: «ایاک و الکسل و الضجر فانهما مفتاح کل شر من کسل لم یؤد حقاً و من ضجر لم یصبر علی حق؛ (تحف العقول، ابن شعبه حرانی، ص ۲۹۵) بهره‌ی از کاهلی و افسردگی، زیرا این دو کلید تمام بدی هاست، آدم تنبیل حقش را نمی تواند به دست آورد و آدم افسرده حال نمی تواند در کار حق بردباری ورزد.»

با مطالعه در رفتارهای اقتصادی پیشوایان معصوم(ع) می توان به اصول کلی در زمینه تولید دست یافت. آنان نه تنها خود علاقه زیادی به کارهای تولیدی و اقتصادی داشتند، بلکه با استفاده از فرصت های مناسب برای شکوفایی نیروهای درونی و استعداد های نهفته افراد، زمینه سازی می کردند و از این طریق در آنان انگیزه تولید و کسب درآمد را تقویت می کردند.

امام کاظم(ع) در زمینه آثار تربیتی و روان شناختی کار می فرماید: «انسان مؤمنی که از مردم قطع امید کند و از ثروتشان چشم ببوشد و به کار و شخص خود قانع باشد، روح جوانمردی و عزت دینی را در خود تقویت نموده است. چنین انسانی در نظر مردم بزرگ و بین خویشاوندان خود محترم و در محیط خانوادگی دارای هیبت و عظمت خواهد بود.» (بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۰۸).



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

## ۵،۲. تفریحات سالم

از دیگر آموزه های مهم و اساسی در بهداشت و سلامت روحی و روانی، تفریحات سالم است. اصولاً یکی از علل فرسودگی زودرس جسمانی و روانی افراد استفاده نکردن از تفریحات سالم است، زیرا پیامد فعالیت و کار مداوم، وارد آمدن فشار جسمی و روحی بر فرد است و باید در کنار کار و تلاش روزمره تقویت کننده هایی باشد که به فرد روحیه دهد و به او آرامش بخشد. این امور که آن ها را تفریحات سالم می نامیم، دامنه گسترده ای دارد که شامل مزاح و شوخی، ورزش، مسافرت و... می باشد.

پیشوایان معصوم(ع) با مردم شوخی و مزاح داشتند، زیرا اسلام دین عاطفه است و همواره مسلمانان را به صمیمیت و صفا دعوت می کند. حضرت علی(ع) در مورد شادی و صفا می فرماید: «المؤمن بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه؛ (نهج البلاغه، دشتی، کلمات قصار، شماره ۳۳۳، ص ۷۰۸) شادی مؤمن در چهره اوست و غم و اندوهش در دل.» بدین معنا که خود مؤمن همواره غم خویش را برای خود نگه می دارد. ولی در برخوردهای اجتماعی با گشاده رویی دیگران را در شادی خود سهیم می نماید. این نه تنها گفتار اهل بیت(ع) است، بلکه در رفتار آن بزرگواران نیز به گونه روشن و عینی به چشم می خورد. بر خلاف آن چه در برخی اذهان جا افتاده است، پیشوایان معصوم(ع) نه تنها اهل شاد کردن و مزاح با دیگران بودند، بلکه به دیگران آن را توصیه می نمودند و شاد نمودن دل مؤمن و پاک کردن غبار غم از چهره او را سنجیه ای اخلاقی می دانستند.

## ۵،۳. دعا و نیایش

هیچ انسانی نیست که در زندگی گرفتاری و مشکلات نداشته باشد. بلاهای روحی همه انسان ها را تهدید می کند، بنابراین بهترین و کامل ترین مصداق ارتباط معنوی با خداوند، دعا و نیایش است.

امام صادق(ع) می فرماید: «دعا کن؛ زیرا شفای همه دردهاست.» (میزان الحکمه، محمد ری شهری، ج ۳، ص ۲۸۴) نیایش احساس مذهبی افراد را تقویت نموده و رابطه بین انسان با خدای خویش را مستحکم می سازد. انسان وقتی از دارنده تمام کمالات چیزی را طلب می کند و با او ارتباط برقرار می نماید، احساس لذت و سرور می کند و به عکس وقتی از غیر خدا چیزی را درخواست می کند، احساس ذلت و خواری می کند. این احساس عزت و لذت بر سلامت روان تأثیر می گذارد. راز و نیاز از جمله راه های معنوی عاطفی یاری جستن از قدرت بی نهایت خداوند است، زیرا در انسان این گرایش وجود دارد که در سختی و فشار به قدرت و تکیه گاهی روی آورد و چه قدرت و تکیه گاهی اصیل تر و قابل اعتمادتر از قدرت لایزال الهی که پناه گاه انسان واقع شود؟

## ۵،۴. ارتباط و تعامل با دیگران

از دیدگاه تفکر دینی، نقش ارتباط با دیگران به گونه ای است که ایجاد آن سبب سامان دهی و برقراری سلامت و عافیت در زندگی می شود. درباره اهمیت ارتباط و نقش پیامدهای آن در سلامت و آرامش روان از منظر آموزه های دینی همین بس که امام صادق (علیه السلام) ارتباط و تعامل با دیگران را تأمین کننده سلامت و عافیت تمام امور انسانی معرفی کرده است (مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۲۷۷). بنابراین داشتن روابط عاطفی با دیگران در سلامت روانی افراد نقش بسزایی دارد و خداوند حکمت و رمز روابط محبت آمیز با بندگان را در ابراز تعاطف و مهرورزیدن بیان نموده است. هم چنین اسلام علت برخی از آسیب های روانی را سوءظن، حسد، کینه توزی و ناامیدی بیان نموده است و همه این علت ها با برقراری روابط متقابل و محبت آمیز از بین رفته و روح و روان آدمی از ملال و اندوه و آسیب ها نجات می یابد.



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

## ۵.۵. توکل

یکی از عوامل اضطراب و نگرانی انسان انجام کارهای مهم و سرنوشت‌ساز است. هنگامی که شخصی می‌خواهد به کار مهمی اقدام نماید، چون انجامش ثمرات مثبت در زندگی دارد و انجام‌ندادنش ضرر قابل توجه‌ای دارد، در انجام آن دچار شک، تردید و دلهره می‌شود و فشار زیادی بر روح و روان او عارض می‌گردد. در این موقع به دنبال یک تکیه‌گاه مورد اعتماد است تا او را در انجام آن کار یار و پشتیبان باشد. حقیقت توکل همان اعتماد قلبی به خداوند در تمام کارهاست، و همان‌گونه که انسان در کارهای دنیوی برای خود وکیل می‌گیرد و بسیاری از کارهای خود را به او واگذار می‌کند تا آثار و نتایج سودمندتری در پی داشته باشد، شایسته است که در همه امور بر خدا توکل کند و او را وکیل خود قرار دهد تا خواسته‌هایش بدون هیچ اضطراب و تشویش خاطر تامین گردد.

یکی از علایم ایمان به خدا این است که انسان بر او توکل کند. اگر انسان به ربوبیت پروردگارش اذعان دارد و معتقد است که مجموعه جهان هستی زیر سیطره حکومت او قرار دارد و تنها معبود شایسته پرستش، خداوند است، هرگز به خود اجازه نمی‌دهد که به دنبال معبود دیگری برود و از آن استمداد بجوید، بلکه همواره به خداوند اعتماد کرده و فقط از او درخواست کمک می‌کند.

از پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) روایت شده است که خداوند به عزت و جلال خود سوگند یاد کرده است که آرزو و اعتماد کسی را که به غیر خدا اعتماد و امید بسته باشد، تبدیل به یاس و ناامیدی می‌کند (مصباح یزدی، راهیان کوی دوست، ص ۱۹) در قرآن کریم و روایات امامان معصوم (علیهم‌السلام) درباره این موضوع مطالب ارزشمندی وارد شده است، مبنی بر این که دل بستن و تکیه‌کردن به غیر خدا موجب یأس و ناامیدی خواهد شد.

## ۵.۶. صبر

یکی از راهکارهای مقابله با آسیب‌های روحی و روانی در سختی‌ها و مصایب، بهره‌مندی از روحیه صبر و بردباری است، صبر انسان را نیرومند، قابل اعتماد و متکی بر خویشتن می‌سازد حضرت علی (علیه‌السلام) صبر و استقامت را از جمله عوامل سلامت نفس می‌داند و می‌فرماید: «... و علیکم بالصبر فان الصبر من الایمان کالراس من الجسد و لاخیر فی جسد لاراس معه و لا فی ایمان لاصبر معه؛ (نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۸۲، ص ۳۲۹) صبر برای ایمان همانند سر است برای انسان. بدنی که سر ندارد، فایده‌ای ندارد، همان‌گونه که در ایمان بدون صبر چیزی نیست.»

## نتیجه گیری

قلمرو دین و آموزه‌های آن تمام ابعاد زندگی و فردی و اجتماعی بشر را در بر می‌گیرد که مهم‌ترین آن توجه به سلامت جسمانی و روانی می‌باشد. در مکتب حیات بخش اسلام، هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان‌آور و ترک امور مفید به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند لذا هدف از این پژوهش پاسخ دادن به سوال «عوامل دخیل در دستیابی به سلامت جسم و روان از دیدگاه قرآن و عترت کدام اند؟» بود که مشخص گردید و می‌توان این چنین نتیجه گرفت که مهم‌ترین عوامل سلامت جسم و روان در قرآن کریم و احادیث ائمه علیهم‌السلام ذکر شده‌اند و این عوامل با توجه به ویژگی‌های درونی انسان، در زندگی بیان گردیده و متناسب با اهمیت هر کدام بدان پرداخته شده است. همچنین می‌توان گفت که عوامل شناختی و رفتاری تأثیر مستقیمی بر دستیابی به سلامت روان داشته‌اند که توجه به آن سبب دستیابی به مدلی جامع در حوزه پیشگیری و درمان آسیب‌های روانی خواهد شد.



## منابع و مراجع

۱. قرآن کریم
۲. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۹۵.
۳. ابن منظور، محمد بن مكرم . (۱۴۱۴). لسان العرب، چاپ سوم، مصر، دار صادر .
۴. سلطانی رنای، مهدی، « راه های مبارزه با فشار های روانی از منظر قرآن »، مجله مشکوه، شماره ۸۳
۵. سید رضی، (۱۴۴۰). نهج البلاغه، محقق صبحی صالح، قم، هجرت
۶. جوادی آملی، عبدالله. (بی تا). تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم، اسراء
۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، دمشق
۸. ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۳، ص ۲۸۴
۹. طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۴۱۷). المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ چهارم.
۱۰. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳). بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۲۷۷
۱۱. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳). بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۰۸
۱۲. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳). بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۱۰
۱۳. مصباح یزدی، محمد تقی، راهیان کوی دوست، ص ۱۹
۱۴. نصیری، علی، «آثار تربیتی اعتقاد به معاد»، فصلنامه قرآن و متون یا سلام، شماره ۴
۱۵. نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۸۲، ص ۶۴۰
۱۶. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، کلمات قصار، شماره ۳۳۳، ص ۷۰۸.